




星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1 十二 國慶日	2 十三 國慶日 補假	3 十四 中心例會 10:00 中諮會 10:45	4 十五 中文班 9:15-10:15 舞蹈技巧班 9:15-10:30 纖體舞蹈班 10:45-12:00	5 十六 中秋節翌日	6 十七 二胡班 9:30-10:30 普及瑜珈班 9:00-10:15 排排舞 A 班 11:05-12:20 排排舞 B 班 1:35-2:50 書法班 1:45-3:00 關節保健養生班 3:15-4:15	7 十八 金曲樂唱坊 9:30-11:00
8 十九 義工 嘉許禮 10:30	9 二十 強身健體操 9:00-10:00 楊式太極拳班 10:00-11:00 趣味英文班 10:30-11:30 粵曲班 10:15-12:00 流行曲普及班 3:30-5:00	10 廿一 外強內通健體班 10:00-11:15 花藝坊 2:30-4:00	11 廿二 中文班 9:15-10:15 舞蹈技巧班 9:15-10:30 纖體舞蹈班 10:45-12:00	12 廿三 普通話互動坊 9:15-10:30 楊式太極拳班 10:00-11:00 英文歌班 2:15-3:15 時代曲普及班 3:30-5:00	13 廿四 二胡班 9:30-10:30 普及瑜珈班 9:00-10:15 排排舞 A 班 11:05-12:20 排排舞 B 班 1:35-2:50 書法班 1:45-3:00 關節保健養生班 3:15-4:15	14 廿五 金曲樂唱坊 9:30-11:00
15 廿六 	16 廿七 強身健體操 9:00-10:00 楊式太極拳班 10:00-11:00 趣味英文班 10:30-11:30 粵曲班 10:15-12:00 字畫燙裱入門 2:00-4:00 流行曲普及班 3:30-5:00	17 廿八 水彩畫體驗坊 10:45-12:00 懷舊遊戲活動坊 2:00-3:00	18 廿九 舞蹈技巧班 9:15-10:30 纖體舞蹈班 10:45-12:00 十巧手健體操 2:00-3:00	19 三十 普通話互動坊 9:15-10:30 楊式太極拳班 10:00-11:00 麵粉花班 10:45-12:15 養生保健操 11:00-12:00 工筆花卉畫班 2:00-3:30 英文歌班 2:15-3:15 時代曲普及班 3:30-5:00	20 九月 二胡班 9:30-10:30 普及瑜珈班 9:00-10:15 排排舞 A 班 11:05-12:20 排排舞 B 班 1:35-2:50 書法班 1:45-3:00 關節保健養生班 3:15-4:15	21 初二 金曲樂唱坊 9:30-11:00
22 初三 	23 初四 強身健體操 9:00-10:00 楊式太極拳班 10:00-11:00 趣味英文班 10:30-11:30 粵曲班 10:15-12:00 字畫燙裱入門 2:00-4:00 流行曲普及班 3:30-5:00	24 初五 外強內通健體 10:15-11:30 水彩畫體驗坊 10:45-12:00 懷舊遊戲活動坊 2:00-3:00 萬宜東壩導賞遊 9:30-3:30	25 初六 中文班 9:30-10:30 舞蹈技巧班 9:15-10:30 纖體舞蹈班 10:45-12:00 十巧手健體操 2:00-3:00	26 初七 普通話互動坊 9:15-10:30 楊式太極拳班 10:00-11:00 麵粉花班 10:45-12:15 養生保健操 11:00-12:00 工筆花卉畫班 2:00-3:30 英文歌班 2:15-3:15 時代曲普及班 3:30-5:00	27 初八 二胡班 9:30-10:30 普及瑜珈班 9:00-10:15 排排舞 A 班 11:05-12:20 排排舞 B 班 1:35-2:50 書法班 1:45-3:00 關節保健養生班 3:15-4:15	28 初九 重陽節
29 初十 	30 十一 強身健體操 9:00-10:00 楊式太極拳班 10:00-11:00 趣味英文班 10:30-11:30 粵曲班 10:15-12:00 字畫燙裱入門 2:00-4:00 流行曲普及班 3:30-5:00	31 十二 外強內通健體班 10:15-11:30 雲端健康檢查 上午 9:30-11:00 下午 2:00-3:30	活動推介：雲端健康檢查、開心健體操、懷舊遊戲活動坊、西貢地質導賞遊 班組推介：字畫燙裱入門、水彩畫體驗坊、關節保健養生班、書法班、楊式太極拳班、外強內通健體			

以上活動如有更改，一切以中心公佈為準，敬請留意!